Dr. Sylvain Chédru
Poids mode d'emploi

Leseprobe

Poids mode d'emploi
von Dr. Sylvain Chédru
Herausgeber: Editions Mosaique Santé

http://www.narayana-verlag.de/b17328

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag

Table des matières

Liste des abréviations 13

Introduction 17

Chapitre 1 - De quoi parle-t-on ?
Quelques définitions et précisions 19

Qu'est-ce qu'un régime ? 23

Que signifie « amaigrissant », « amaigrissement » ? 25

Qu'est-ce que la surcharge pondérale ? 27

Qu'est-ce que l'obésité ? 27

La masse grasse.....29

Le tour de taille (TT).....30

Le rapport tour de taille/tour de hanches (RTH).....30

Pourquoi et comment est-on en surpoids ou devient-on obèse? 33

Facteurs héréditaires 33

Facteurs métaboliques.....36

Facteurs pathologiques..... 39

Facteurs environnementaux 40

Facteurs psychologiques.....41

Extrait de « Poids mode d'emploi », S. Chédru,
Éditeur : Editions Mosaique Santé
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

Facteurs alimentaires *42*

Facteurs liés au mode de vie *43*

Facteurs socio-économiques *44*

Facteurs culturels *46*

Conclusion *46*

À quels dangers sont exposées les personnes en surpoids ? 47

Les affections de l'appareil locomoteur, ou troubles musculo-squelettiques *47*

Les désordres psychologiques *48*

Les maladies cardio-vasculaires *48*

Les maladies métaboliques *48*

Certaines maladies respiratoires *48*

Certains cancers *49*

Certaines pathologies cutanées *50*

Des complications chez l'enfant *50*

Le Syndrome métabolique (ou Syndrome X) *50*

Le tabagisme et l'excès de consommation d'alcool 51

Obésité et espérance de vie 57

Quelques points très importants découlent de ces notions préliminaires 53

Extrait de « Poids mode d'emploi », S. Chédru,
Éditeur : Editions Mosaique Santé
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

Chapitre 2 - En quoi un régime amaigrissant peut-il être déraisonnable ? 55

Parce qu'il n'est pas indiqué 59

Parce qu'il ne repose que sur la réduction des apports nutritionnels 62

Parce qu'il est trop restrictif 64

Parce qu'il est trop déséquilibré 69

Parce qu'il impose trop d'exclusions 71

Parce qu'il ne tient pas compte d'éventuelles contre-indications 73

Parce qu'il est intolérable 73

Chapitre 3 - Qu'est-ce qu'une démarche raisonnable face au surpoids ? 81

Une démarche raisonnable tient compte des indications 85

La surcharge pondérale de l'enfant et de l'adolescent 85

La demande d'amaigrissement de l'adolescent ou de l'adulte jeune de corpulence normale 88

Le surpoids et l'obésité modérée (25 < IMC<35) 91

Les obésités sévères (IMC > 35) 92

Le surpoids de la personne d'âge mûr. 94

La personne âgée ou très âgée 96

Extrait de « Poids mode d'emploi », S. Chédru,
Éditeur : Editions Mosaique Santé
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

Une démarche raisonnable prend en compte tous les facteurs de surcharge pondérale 97

Une démarche raisonnable n'impose pas de restrictions dangereuses 98

Une démarche raisonnable conduit à un régime alimentaire bien équilibré 99

Les glucides 100

L'indexglycémique (IG) et le rôle de l'insuline 107*

Les protides 105

Les lipides 106

Un cas particulier : l'alcool 110

Cas du pain : une illustration pratique 111

Une démarche raisonnable n'impose pas trop d'exclusions 113

Une démarche raisonnable tient compte d'éventuelles contre-indications 115

Une démarche raisonnable est bien tolérée 116

Conclusion 117

Extrait de « Poids mode d'emploi », S. Chédru,
Éditeur : Editions Mosaique Santé
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

Chapitre 4 - Agir de façon raisonnée face au surpoids et l'obésité 119

Première étape - Faire l'état des lieux 127

Les indices biométriques 128

L'histoire médicale *130*

Calcul de la dépense énergétique de repos (DER) et de la dépense énergétique totale (DET) *135*

L'enquête alimentaire 140

La réalisation 147

L'interprétation *145*

Deuxième étape - Définir des objectifs 151

Troisième étape - Trouver et appliquer des solutions 157

Des conseils et des informations utiles à chacun, quel que soit le niveau de pertinence *157*

Quelles solutions si je mange trop ? 169

Quelles solutions si je mange mal ? 174

Et si je grignote? 187

Je ne bouge pas assez 188

J'ai repéré dans mon mode de vie des éléments qui favorisent le surpoids 196

Et que peut-on faire de plus ? *209*

Et si malgré tout cela, je ne perds pas (assez) de poids ?. 276

Extrait de « Poids mode d'emploi », S. Chédru,
Éditeur : Editions Mosaique Santé
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

Chapitre 5 - En guise de conclusion 219

Comprendre son surpoids ou son obésité 221

La perte de poids n'est pas un but, la santé en est un 222

Une alimentation variée, équilibrée et diversifiée 223

La justification cohérente d'une perte de poids 224

L'essentiel à retenir 225

Annexe 1 - Classification des aliments en fonction de leur index glycémique 227

Annexe 2 -Tables des équivalences caloriques 229

Équivalences crudités et légumes 229

Équivalences féculents 229

Équivalences viandes, poissons, œufs, charcuterie 230

Équivalences laitages et fromages 231

Équivalences fruits 232

Équivalences pain, biscottes et céréales 233

Équivalences viennoiseries, pâtisseries et desserts sucrés 233

Équivalences produits sucrés 234

Équivalences boissons sucrées 234

Extrait de « Poids mode d'emploi », S. Chédru,
Éditeur : Editions Mosaique Santé
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

Glossaire 235

Bibliographie 247

Ouvrages de référence 247

Guides pratiques 247

Des livres de recettes 248

Des sites Internet 249

Extrait de « Poids mode d'emploi », S. Chédru,
Éditeur : Editions Mosaique Santé
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

Dr. Sylvain Chédru

Poids mode d'emploi

En finir avec les régimes amaigrissants

256 Seiten, kart.
erschienen 2013

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de